

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૪૨

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ બાળકની ક્ષમતા

વિષય મ ૬૨ : ૮૪૬-૫૨

બાલકની કવાયત.

રચનાર

બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા.

સુરત.

“દેશી મિત્ર” છાપખાનામાં કાશીદાસ ભગવાનદાસે

છાપી પ્રસિદ્ધ થયું

(સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

કીમત અઢી આના.

પ્રસ્તાવના.

સરકારી નિશાળોનાં ધોરણોમાં કબાયતનો વિષય દાખલ થવાથી આ લઘુ પોથી પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવી છે તે વિદ્યાર્થીઓને તથા શિક્ષકોને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા છે.

આ પુસ્તક વાચીને ગુજરાત ટ્રેનિંગ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ રાવ સાહેબ માધવલાલ હરીલાલે અગત્યની સૂચના કરી તેથી આ સ્થળે તેમનો આભાર માનું છું.

પ્રફ તપાસવામાં તથા પુસ્તક પ્રસિધ્ધ કરવામાં સરત નિસિપાલ સ્કૂલ નં ૧ના હેડ માસ્ટર રા મોહનભાઈ હરીભાઈ મને હરેક પ્રકારની મદદ કરી છે તે માટે તેમનો પણ હું આભારી થયો છું.

મુકામ ધરમપુર
તા. ૨૩મી જાનેવારી ૧૯૦૧ }

બ. મ. મહેતા.

કવાયતના નિયમો.

૧. છોકરાંને જે હુકમ કરવા તે સ્પષ્ટ, જુસ્સાભેર અને સક્ષિપ્ત હોવા જોઈએ.

૨. એકની એક કવાયત છોકરાં પાસે ઝાઝીવાર કરાવવી નહિ, કારણ કે તેને લીધે તેઓ થાકી જાય છે.

૩. થોડી કવાયત આવડે એટલે છોકરાના જુદા જુદા વર્ગ પાડવા.

૪ કપડા વર્ગનાં છોકરાંને ઉત્તેજન મળવા સારૂ કોઈ કોઈ વાર તેમને નીચલા વર્ગના છોકરાને શીખવવાને કહેવું.

૫. હુકમ આપતી વખત પહેલો શબ્દ હળવે બોલવો, પરંતુ છેવટનો શબ્દ માત્ર ઝડપથી અને જુસ્સાથી બોલવો.

૬. જે કવાયત હળવે કરાવવી હોય, તેનો હુકમ હળવે આપવો અને ઉતાવળે કરાવવી હોય, તેનો હુકમ ઉતાવળે આપવો.

૭. છોકરાપર બરાબર દેખરેખ રાખવી, નહિતો વ્યવસ્થા કરવામા ઘણા વખત જશે અને જે કાંઈ શીખવેલું હશે, તે પણ નકામું જશે.

૮. છોકરાનાં કપડા બરાબર હોવા જોઈએ. માથાપર મોઢું ફાળીયું અને પગની પાટલી લગી લગડતું ધોતીયું હોવાથી કવાયત કરવામા અડચણ પડે છે.

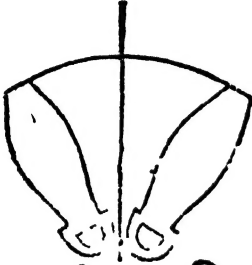
૯. દરેક છોકરો દરરોજ કંઈ નવી કવાયત શીખ્યો તેની નોંધ રાખવી.

૧૦. આ નાની ચોપડીમાની કવાયતના બધા ખેલ આવડ્યા સિવાય બીજા ખેલ શીખવવા નહિ.

ઝાઝકની કવાયત.

પાઠ ૧લો.

ઝભા રહેવુ.



૧લી આકૃતિ.

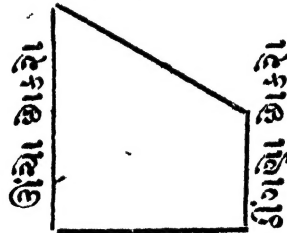
દરેક બાળકે પોતાના બને ખભા તથા શરીર સરખા અને સીધા રાખવા. એડી પાસે પાસે અને સરખી રાખવી. ઘુટણુ સીધા રાખવા. ૧ લી આકૃતિમા ખતાઆ પ્રમાણે ૪૫ અશનો ખૂણો થાય એવી રીતે પગ રાખવા, મૂડી ન વાળતા અગૂઠો તર્જનીની પાસે રાખવો અને બને હાથ લખડતા રાખી આગળા જગને જરાક અડકે એવી રીતે રાખવા. ડોક ટટાર રાખવી, પાછળ લખડતી રાખવી નહિ. ખભાનો ભાગ આગળ આવવા દેવો નહિ, શરીરની જોડે રાખવો. હડપચી ઝિચી રાખવી નહિ, અથવા ગળાના ભાગપર પડવા દેવી નહિ. છાતી ન ફૂલાવતા ઝિચી કરવી. શરીરનો ભાર પગની આગલી પાટલીપર રાખવો. નજર સીધી રાખવી. કમર વાળવી નહિ. છોકરાને એ રીતે ઝભા રહેવાનુ કહેતી વેળા હોશિયાર^૧ એવો હુકમ કરવો કવાયત શીખવવા માંડ્યા પહેલા દરેક છોકરો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બરાબર ઝભો રહ્યો છે કે નહિ તે ભણી શિક્ષકે પ્રથમ લક્ષ આપવું.

પાઠ રજો.

છોકરાંને હારમાં ઊભાં રાખવાં.

દરેક છોકરો બરાબર ઊભો રહે અને વર્ગ સારો દેખાય તેટલા સારૂ હેઠળ લખ્યા પ્રમાણે છોકરાંની હાર ગોઠવવી —

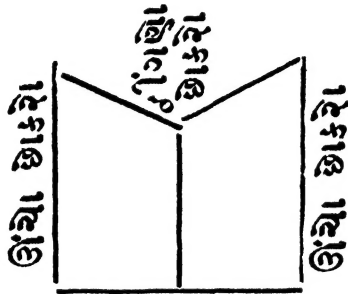
(અ) પહેલે તો સાથી ઊભો છોકરો હોય તેને એક બાબૂ એ ઊભો રાખવો, પછી તેનાથી નીચો હોય તેને ઊભો રાખવો. પછી તેનાથી નીચા છોકરાને ઊભો રાખવો, એમ છોકરાને ઊભા રાખતા રાખતા સાથી ઠીગણા છોકરાને છેડે રાખવો. એ રીતે સઘળા છોકરાને હારમાં ગોઠવ્યાથી નીચે પ્રમાણે આકૃતિ બનશે.



રજૂ આકૃતિ.

(આ) ઉપર કહ્યા પ્રમાણે છોકરા હારમાં ગોઠવાય એટલે તેમની પાસે પોતાના નબર બોલાવવા. પછી ૧લા નબરના છોકરાએ બે કદમ આગળ જવું. ૨ ના નબરના છોકરાએ હારના મધ્ય ભાગમાંના છોકરાથી બે કદમ આગળ ઊભા રહેવું. ૩ના નબરના છોકરાએ ૧ લા નબરના છોકરાની પાછળ ઊભા રહેવું. ૪ થા નબરવાળાએ ૨ ના નબરની પાછળ ઊભા રહેવું. ૫ મા નબરના

છોકરાએ પહેલા નબરની પામે ઊભા રહેવું, અને ૬ઠ્ઠા નબરે રજા નબરની થડમાં (તેની જમણી બાજુએ) ઊભા રહેવું. પછી ૭મા તથા ૮મા નબરના છોકરાએ અનુક્રમે ૫ મા અને ૬ઠ્ઠા નબર વાળાની પછવાડે ઊભા રહેવું. એ રીતે વર્ગમાં જોડલા છોકરા હોય તેટલા છોકરાએ ઉપર કહેલા ક્રમમા ઊભા રહેવું. એમ કરવાથી ફીગણા છોકરા મધ્ય ભાગે આવશે અને નીચે પ્રમાણે આકૃતિ બનશે.



૩૭ આકૃતિ.

પાઠ ઉભે.

હાર ગોઠવવી.

છોકરાથી હાથે કરવાની ક્વાયત સહેલાઈથી થઈ શકે અને પોતાના હાથ આગળ પાછળ લઈ જવા લાવવાને જગ્યા રહે એવી રીતે હાર ગોઠવવી.

(અ) છોકરાંની એકજ હાર બનાવવી હોય તો પાછળ પહેલા પાઠમા કયા પ્રમાણે વર્ગનાં બધા છોકરાંને પામે પાસે ઊભાં રાખી

બને હાથ નીચા રાખવાને કહેવું. પછી એક^૧, બે, ત્રણ બોલો. એવો હુકમ કરવો. છોકરાએ પોત પોતાના નબર બોલી લક્ષમાં રાખવા. હળવે ચાલો^૨ એવો હુકમ શિક્ષક કરે એટલે ૧ લા નબરના છોકરાએ એક કદમ આગળ આવવું, ૨ જા નબરના છોકરાએ પોતાની જગ્યાએ બિભા રહેવું અને ૩જા નબરના છોકરાએ એક કદમ પાછળ હઠવું. અહીં ત્રણ અંક લગીજ નબર લેવાના છે તે લક્ષમાં રાખવું.

(આ) બે હાર બનાવવામાં પણ છોકરાંને સીધાં બિભા રાખવાં, અને પહેલી હારની પાછળ એક કદમને છોટે ખીજી તેવડીજ હાર બનાવવી, તથા આગલી તથા પાછલી હારમાંનાં છોકરાંના નંબર ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બોલાવવા. હળવે ચાલો એવો હુકમ સાંભળતાંજ પાછલી હારમાંના છોકરાએ ચાર કદમ પાછાં હઠી સીધાં બિભાં રહેવું. છોકરાં પાછળ હઠી બિભાં રહે એટલે ફરી તેજ હુકમ કરવો, અને સમ (એકી) નબરના છોકરાંએ એક કદમ આગળ આવવું અને વિષમ (એકી) નબરનાં છોકરાંએ એક કદમ પાછાં હઠવું. છોકરાંએ આગળ પાછળ જતાં આવતાં સીધાં બિભાં રહેવામાં ચૂકવું નહિ અને નજર જમીન બણી કરવી નહિ.

છોકરાંની હાર ગોઠવ્યા પછી કેવી રીતે સરખાં બિભાં રહેવું તે તેમને શીખવવું. એથી છોટે બિભા રહી હાથે અને પગે કરવાની ક્વાયત તેમનાથી સહેલાઈથી કરી શકાશે.

પાઠ ૪થો.

સરખાં ઊભાં રહેવું.

છોકરાને છોટે છોટે ઊભા રાખી આંખ જમણી તરફ^૧ એવો હુકમ કરવો પછી છોકરાએ તરત આખ જમણીમેર ફેરવવી અને ડોક પાણુ તેજ બાનૂએ જરાક ફેરવવી શિક્ષકે સરખા ઊભા રહેા^૨ એવો હુકમ કરવો અને વિદ્યાર્થીઓએ (પહેલા છોકરા સિવાયના બીજા છોકરાએ) પોતાના જમણા હાથની હથેલી ઊંચી કરી તે હાથના આગળના નખ પોતાની પાસેના છોકરાના ખભાને અડે એવી રીતે હાથ લાખા કરવા અને પોતાની પાસેના છોકરાની નીચેના છોકરાના મ્હોનો નીચલો ભાગ સ્પષ્ટ જણાય એવી રીતે પોતાની હારમાંજ પીઠ ન વાળતા આગળ કે પાછળ ખસવું. તેમણે બહુ ઝડપથી આમળ પાછળ ખસવું જોઈએ. બીજા કસરત શીખવતી વખતે શિક્ષકે છોકરાને આ પાઠ વારે વારે પઢવો.

બધા છોકરા સરખાં ઊભા રહે એટલે આંખ સામે^૩ એવો હુકમ કરવો અને છોકરાએ ડોક અને આખ સામી બાનૂએ ફેરવી અને હાથ નીચે છોડી દધ સીધા ઊભા રહેવું

એજ રીતે છોકરાને ડાબી મેર સરખા ઊભા રાખવા.

શિક્ષક કોઈ વાર છોકરાને છોટે ઊભા ન રાખતા સરખા ઊભા રહેવાને કહે તેવારે જે બાનૂ તરફ જોવાને કહ્યું હોય તે તરફ છોકરાએ નજર ફેરવવી. ડોક પાણુ તેજ તરફ ફેરવવી અને પોતાની પાસેના નીચેના છોકરાના મ્હોનો હેઠલો ભાગ જણાય ત્યાં લગી પોતાની હારમા આગળ કે પાછળ ખસવું.

પાઠ પત્રો.

સ્વસ્થતાથી ઊભાં રહેવું.

છોકરાંની હાર બનાવ્યા પછી તેઓને સ્વસ્થ ઊભા રહેવા સાર આ પાઠ શીખવવો. પરંતુ એનો મુખ્ય હેતુ એટલોજ છે કે છોકરા સીધા ઊભા રહ્યા હોય તેવારે તેમના અવયવાને જે ખેંચ પડે છે તે થોડી પડે.

આ પાઠ શીખવવાના બે પ્રકાર છે. પહેલા પ્રકારમાં અમુક નંબર બોલ્યા પછી અમુક કૃતિ કરવી પડે છે અને બીજા પ્રકારમાં નંબર વગેરે બોલવા નહિ પડતાં પહેલા પ્રકારમાં કહેલી તમામ કૃતિઓ થોડા વગર એકદમ કરી દેખાડવી પડે છે.

(અ) ૧લો પ્રકાર—શિક્ષકે એક કહેતાજ છોકરાએ ટ્રાણી આગળથી બને હાથ ઊંચા કરી ડાબો હાથ (હથેલી ચત્તા કરી) કમરના મધ્ય ભાગ લગી આણવો અને જમણો હાથ (હથેલી ઊધી કરી) જમણી છાતી લગી લાવી ડાબા હાથની હથેલીની સામે રાખવો. હાથના અગૂદા આગળાને લાગવા દેવા નહિ અને ટ્રાણી પાસાની લગોલગ રાખવી. બે કહેતાજ જમણા હાથની હથેલી ડાબા હાથની હથેલીપર ઠોકી અને ડાબા હાથની ઊધી હથેલીપર જમણા હાથની હથેલી મૂકી બને હાથ એકદમ નીચે છોડી દેવા અને જમણો પગ છ ઈંચ પાછળ હઠાવી ડાબુ થ્રુટણ જરાક વાળવું.

પાઠ પૂરો થયે છોકરાએ પોતાના હાથ નીચે છોડી દેવા. મૂંડી વાળવી નહિ. આગળાં જમીન ભણી રાખવા. જમણા હાથનો અગૂદો ડાંખા હાથના અગૂદાની અને હથેલીની વચ્ચે રાખવો. શરીરનો ઝોડ આગળ હોવો જોઈએ અને તેનો ભાર જમણા પગપર રાખવો. પરંતુ એ સઘળું સહેલાઈથી કરવું, બહુ શ્રમ પડવા દેવો નહિ.

સાવધ^૧ એ હુકમ મળતાવારને જલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

(આ) બીજો પ્રકાર-એમા સ્વસ્થતાથી^૨ ઊભા રહે. એવો હુકમ આપે છે આ હુકમ આખ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓએ જલા પ્રકારમા કહેલી તમામ કૃતિઓ ઝડપથી કરી દેખાડવી અને સાવધ એવો હુકમ આપતા વારને સીધા ઊભા રહેવું

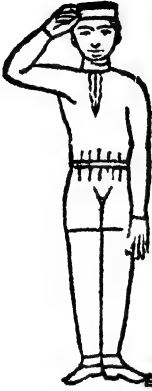
છોકરાને હાથ પગ હલાવવાની એ કરતાએ વધારે છૂટ આપવાની હોય તો શિક્ષકે **સ્વસ્થ ઊભાં રહે.**^૩ એવો હુકમ કરવો અને છોકરાએ હાથપગને થોડી વિશ્રાંતિ આપવી, પરંતુ ડાખો પગ ત્યાં જ રાખવો, ખસેડવો નાહ.

છોકરાને થોડીવાર આરામ આખ્યા પછી **ખરાખર થાઓ.**^૪ એવો હુકમ આપે છે. એ હુકમ આપવામા આવે તેવારે છોકરાએ પહેલા પ્રકારમા પાઠ પૂરો થયે જે રીતે ઊભા રહેવાને કહ્યું છે તે રીત પાળી ઊભા રહેવું.

પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે શિક્ષકના મનમા છોકરાને ઊભાં રાખવાનું હોય તો તેણે **સાવધ** એવો હુકમ કરવો એટલે તે પ્રમાણે તેઓ ઊભાં રહેશે.

પાઠ ફો.૧.

સલામ કરવી^૧.



સલામ કરતાં શીખવવાની એ રીત છે.
(૧) કોઈ નખર બોલી અમુક નખરની વેળા અમુક એક કૃતિ કરવાને કહેવું, અને (૨) પહેલી રીતમા કહેલી બધી કૃતિઓ એકદમ કરવી.

(૧) નખર બોલી સલામ કરાવવાની હોય તેવારે શિક્ષક એક બોલે એટલે છોકરાએ પોતાના જમણા હાથને વર્તુલાકાર ગતિ આપી ઝટ કપાળ પર આણવો અને તર્જનીનો છેડો જમણી આખ પર એક તસુને છેટે રાખવો. અગૂઠો તર્જનીની ઝથી આકૃતિ. લગોલગ રાખવો. હાથની કોણી ખભાની લીટીમાં રાખવી, બીચી નીચી કરવી નહિ (આ. ઝથી જુઓ.) એ કહેતાં હાથ હેડે નાખી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે બિભા રહેવું.

(૨) આ રીતે સલામ કરવાની હોય તો સમય બેઘ સલામ કરો^૨ અથવા કેવળ સલામ કરો એવો હુકમ કરે છે અને તે હુકમ આપેથી છોકરાએ પહેલી રીતમા કહેલી કૃતિ થોડા વગર એકદમ કરી દેખાડવી.

છોકરા બિભાં હોય તેવારે જે બાજુએ સલામ કરાવવી હોય તે બાજુ (જમણી કે ડાબી) હુકમ આપીને છોકરાને જણાવવી. કોઈ અધિકારીને સલામ કરવી હોય તેવારે પોતાનાથી ત્રણ કદમની

૧ સેદ્યૂટ ૨. સેદ્યૂટ, જનિગ ધ ટાઇમ

અંદર ત આવીથી હાથ લાખો કરી પાછળ કહ્યા પ્રમાણે સલામ કરવી અને પોતાથી ત્રણ કદમ પાછો જાય એટલે પહેલાની પેઠે હાથ નીચો કરવા.

પાઠ ૭મો.

સાદી ચાલ અને કવાયતી ચાલ.

ધણા વિદ્યાર્થીઓ બહુ કઠગી રીતે ચાલે છે. ચાલવામા ફેટલાક વાકા વળે છે કોઈનો ખભો ઊંચો અને કોઈનો નીચો હોય છે. કોઈનો એક પગ જમીનપર ધસડાય છે અને કોઈકોઈ તો હાથ બહુજ હલાવે છે. એ કારણથી શિક્ષકે તેમને પ્રથમ સાદી ચાલે ચાલતા શીખવવું. સાદી ચાલ ચાલવામા શરીર ઢીલું રહે છે, પગ આગળ પાછળ નાખી શકાય છે, ગમે તે બાનૂએ વળી શકાય છે, હાથ પણ હલાવી શકાય છે, અને જમીનપર એકદમ પગલા ભરવા પડતા નથી પરંતુ કવાયતી ચાલ ચાલતાં દૃઢ ઊભા રહેવું પડે છે હાથ પગ બરાબર રાખવા પડે છે. સાદી ચાલમા હાથ હલાવવામા આવે છે તેમ આ ચાલમા થઈ શકતું નથી. ઘુટણ સીધા રાખવા પડે છે અને નજર સામે રાખવી પડે છે. સાદી અને કવાયતી ચાલમા હડપચી ઊંચી રાખવી ગણાના ભાગપર લગ્ગતી રાખવી નહિ.

છોકરાને સાદી ચાલે ચાલતા આવડે તેટલા માટે પહેલે તો ૧૦૦ વાર લગી હળવી ચાલે ચાલવાને કહેવું. પછી લગ્ગર ઉતાવળી ચાલે^૧ તેટલેજ છેટે જવાને કહેવું અને છેવટે તેટલુંજ

ચલાવવું, પણ તેમણે એક સરખાં દોડતાં આવવું. એવી રીતે ચલાવ્યાથી છોકરાં ક્વાયતી ચાલ ચાલવાને તૈયાર થશે. એકાદ છોકરાને બરાબર ચાલતાં ન આવડે તો શિક્ષકે તેનાપર વધારે લક્ષ આપવું.

છોકરાને ક્વાયતી ચાલે ચલાવતાં તેમની ઉમર અને ઊંચાઈના પ્રમાણમા તેમને પાસે અથવા દૂર પગલા ભરવાને કહેવું. ચાલવામાં એકાદ છોકરો લથડતો જણાય^૧ તો થોભો^૨ એવો હુકમ આપી બધા છોકરાને ઊભા રાખવા અને તે છોકરાને બરાબર સમજૂત આપી છોકરાને પહેલાંની પેઠે ચાલવાને કહેવું.

— — — — —

પાઠ ૮ મો.

ક્વાયતી ચાલના ત્રણ પ્રકાર છે—(૧) ધીમી ચાલ, (૨) ઊતાડગી ચાલ, અને (૩) દોડતી ચાલ^૨.

ધીમી ચાલ એવો હુકમ આપેથી તરતજ છોકરાંએ ડાબે પગે ચાલવાની શરૂઆત કરવી અને દર મિનિટે ૭૫ કદમ જવાય એવી ચાલે ચાલવું જમણા,^૩ ડાબા,^૪ અથવા એક, બે એવું જે ક્રમમા શિક્ષક બોલે તે ક્રમમાં પગલા ભરવા

ક્વાયતી ચાલ ચાલતાં છોકરાંને થોભાવવા હોય તો થોભો એવું કહેવું અને છોકરાંએ તાબડતોચ આગળ નાંખેલો પગ થોભાવી બીજો પગ થડમાં આણી પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવું.

ઉતાવલી ચાલમાં દર મિનિટે ૧૧૬ કદમ ચલાય એવી રીતે છોકરાને ચલાવવા. ઉતાવળી ચાલ એવો હુકમ મળેથી છોકરાએ ડાબે પગે ચાલવા માડવું. પગ આગળ આણવામાં તેને આચકો મારવો નહિ. છોકરાને ફરતાં આવડયા પછી આગળ^૧, પાછળ^૨, જમણા, ડાબા ચાલવાને કહેવું. કોઇ કોઇ વાર આ ચાલે ચાલતાં છોકરાને તાળી પાડવાને કહેવું એથી છોકરા દરાવેલે વખતે મુકામે આવી પહોંચશે, અને હાથ પગ મોકળા રહી તેમને હલાવવાનો પ્રતિબંધ રહેશે નહિ.

તાળી પાડવાની શરૂઆત આ રીતે કરવી:—છોકરા ચાલવા માટે એટલે તેમનો ડાબો પગ જમીનપર પડતાજ પહેલી તાળી પાડવી પછી જમણો પગ બે વાર છોડી દઇ ડાબો પગ પડતા તાળી પાડવી. ફરી જમણો પગ પડતા એક અને ડાબો પગ પડતા એક એમ બે તાળી પાડવી. ડાબો પગ ઉપાડયા પહેલાં એક અને જમણો પગ ઉપાડયા પહેલા એક અને છેવટે ડાબો પગ મુકતા એક એ રીતે તાળી વગાડવી. દરેક તાળી પાડતી વખતે શિક્ષક હુકમ કરશે નહિ તાળી પાડવાની શરૂઆત કરતી વખતે માત્ર શિક્ષક તાળી^૩ એવો હુકમ કરશે. તાળી પાડવી બંધ કરવી હોય તેવારે શિક્ષકે હાથ નીચે^૪ એમ કહેવું અને છોકરાએ હાથ એકદમ નીચે મુકી દેવા.

ઢાડતી ચાલ—છોકરાને ઉપર કહેલી બે ચાલ આવડયા સિવાય આ ચાલ શીખવવી નહિ. ચાલવાનો વેગ દર મિનિટે ૧૬૫ કદમ જવાય એટલો હોવો જોઇએ ચાલો એવું શિક્ષક કહે તેવારે છોકરાએ કોણી આગળથી હાથ ઊંચા કરવા કોણી શરીરની લગો-

લગ રાખવી. મૂઠી વાળવી. ડોક ટટાર રાખવી. શરીરનો ઝોક આ-
ગલીમેર રાખવો. **દોડતી ચાલ** એવો હુકમ આપ્યા પછી પાછળ
કચ્છા પ્રમાણેજ છોકરાએ ડાબો પગ ઉપાડી ચાલવા માંડવું. પગની
લાગ (પાટલીનો વચ્ચો ભાગ) જમીનપર ટેકાવવી. એડીપર ચાલવું
નહિ. શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલવા માટે છાતી ઊંચી કરવી. આગળ ન
આણતાં ખભા પાછળ સીધા રાખવા. ડોક ટટાર રાખવી. ડાબો પગ
જમીનપર મૂકતાં ઘુટણ સીધાં રાખવાં અને મ્હો બધ રાખવું.
થોભો એવો હુકમ આપ્યા કેડેબને હાથ બને બાજુએ મૂકી સ્થિર
ઊભા રહેવું.

ચાલતી વખતે છોકરાને વળવાને કહેવું હોય અથવા પગલાં
લાંબા ટૂંકા ભરાવવાં હોય તો નીચે પ્રમાણે હુકમ કરવો.—

પગ છેટે^૧—ધીમી ચાલમાં પગલા ભરવામા આવે છે
તેનાથી કાઠક છેટે ભરવા. પગલા છેટે છેટે ભરવાથી નીમેલે
ઠેકાણે જલદી જઈ શકારો.

પગ પાસે^૨—જે ગતિથી ચાલવાને કહ્યું હોય તે ગતિ એકદમ
અટકાવી **ધીમી ચાલ** શરૂ કરવી અને **હુમેશ મુજબ^૩** એવો
હુકમ મળેથી સાદી ચાલે ચાલવું.

પગ પાછળ^૪—પગ એકદમ પાછળ લેવો. શરીર બિલકુલ
વાળવું નાહ.

થોભો એ શબ્દ કહેતાં આગળ મૂકેલો પગ પાછલા પગ-
ની પાસે આણવો.

પગ બરાબર^૫—આગળ મૂકેલો પગ થોભાવી પાછલા

૧ સ્ટેપિંગ ઓઉટ ૨ સ્ટેપિંગ શોર્ટ ૩ અઝ યુઝવલ. ૪. સ્ટેપિંગ
બેક. ૫ એક્સનર્જિંગ સ્ટેપ.

પગની પાટલી આગલા પગની એડીની પાસે લાવી ચાલવા માડવું. ચાલવામાં કેટલાક છોકરાં આગળ પાછળ પગ મૂકે છે અને બધે બધે છોકરાના પગલા સરખાં પડે તેટલા માટે આ કવાયત શીખવવામા આવે છે.

પગ ઉપર^૧-એક કહેતા બને હાથ બે કુલાપર મૂકવા. ડાબું ઘુટણુ લગીર વાળીને જાગની લીટીમા ઊંચું કરવું. પછી પગ જાગની નીચે વાળવા અને પગના આગળા જમીન ભણી કરવા. બે કહેતા વાળેલા પગ લાખા કરવા, જાગ ઊંચી રાખવી અને પગના આગળા આગળ કરવા. ત્રણ કહેતા ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો અને જમીનપર મજબૂત રાખવો. ફરીને એક બોલતાજ ડાબું ઘુટણુ ઊંચું કરી બે, ત્રણની વખતે જે પ્રમાણે રાખ્યું હતું તેજ પ્રમાણે રાખવું. એવી રીતે ઘણીવાર લગી કરવું. પછી થાભો એ હુકમ આપતાંની સાથે એડી પાસે પાસે રાખી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

પગ બાજુએ અથવા બાજુ જમણી-એક બોલીને^૨-એક બોલ્યા પછી જમણો પગ જમણીમેર એક પુટને અતરે મૂકવો ખભા અને મ્હો સામે રાખવા ઘુટણુ સીધા રાખવા. બે કહેતા ડાબો પગ તુરત જમણા પગ પાસે લાવવો અને એડીઓ અડકાડી ઊભા રહેવું થાભો એ હુકમ મળે ત્યાં લગી એમ કર્યા કરવું, અને પછી બે નબરમાં ડાબો પગ પાસે આણવાને કહ્યું છે તે પ્રમાણે લાવીને ઊભા રહેવું. એ પ્રમાણે એક, બે, એક, બે એવું કહેતાં પગલા નિયમસર ભરવા અને થાભો એમ કહેતાંને વાર પગ સરખા રાખી ઊભા રહેવું.

૧ હાથ સ્ટેપ ૨ સાઇડ સ્ટેપ અથવા રાઇટ ફ્લોઝ બાઇ નબસ.

પગ બાજુએ અથવા બાજુ જમણી-ઉતાવળી ચાલ^૧-
ચાલો એવો હુકમ આપ્યા પછી જમણો પગ જમણીમેર એક
પ્રુટને છેટે મૂકી લાગલોજ ડાબો પગ પાસે આણવો. પછી ફરીને પહે-
લાં પ્રમાણે એક પગ છેટે મૂકી બીજો પગ તેની પાસે લાવવો. થાલો
એવો હુકમ મળતાં લગી એ રીતે પગ મૂક્યાં કરવા. પગ મૂકતી
વખતે ખભા સીધા રાખવા અને ઘુટણ ન વાળતાં સીધાં રાખવાં.
ચોખ્ખા પછી સ્થિર ઊભા રહેવું.

ઉપર કહેલી રીતેજ ડાબી મેર પગલા મૂકતા શીખવવું.
છોકરાને જમણી અથવા ડાબી બાજુએ નિયમિત પગલાં ભરતાં
શીખવવું અને જે બાજુએ જેટલાં પગલાં ચલાવવા હોય તેટલાં
ચાલવાનો હુકમ કરવો. જેમકે બાજુ જમણી-ઉતાવળી ચાલ-
ત્રણ કદમ^૧.

છોકરા ખુદી હારમા ઊભા હોય તેવારે તેમને દરા-
વેલા વખતમા અમુક અતરે લઇ જવાને વેળા તરફ જુઓ^૨
એવો હુકમ આપવામા આવે છે. તે આપ્યા પછી છોકરાંએ પગ
ઉપાડતી વખતે જમણી અથવા ડાબી મેર શરીર વળવા દેવું નહિ.
પગ સરખા મૂકવા. એક મિનિટમાં ૭૫ કદમ ચલાય એવી રીતે
ચાલવું. થાલો એ હુકમ મળેથી એડી સરખી મૂકી પહેલા પાઠમાં
કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

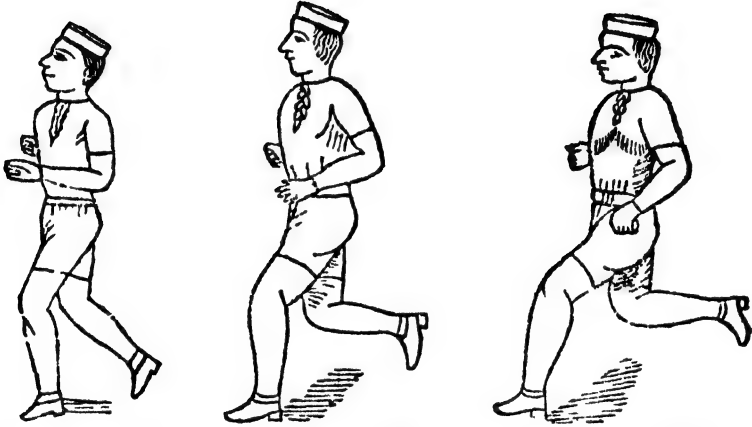
ચાલતા ચાલતા કેટલાંક છોકરાં આમ તેમ જુએ છે,
ચપળતા રાખતા નથી અને હાથ પગ હલાવે છે. એ તરફ શિક્ષકે
બહુ લક્ષ આપવું. થોડીવાર તેમનાપર સખ્ત નજર રાખવાથી
તેઓ બરાબર વર્તશે.

૧ સાઇડ સ્ટેપ, અથવા રાઈટ કલોઝ-ક્રિવક માર્ચ.

૨ રાઈટ કલોઝ-ક્રિવકમાર્ચ-શ્રી પેઇસીસ. ૨ માર્ચ ટાઈમ. ૭૫૫ મ

પાઠ દર્શો.

દોડવું.



પમી આકૃતિ. ફફી આકૃતિ. ઊમી આકૃતિ.

સાદી ચાલે ચાલતા જેમ ઊભા રહેવાને ફહેલુ છે તેમ ધીમે ધીમે દોડતા પણ ઊભા રહેવાનુ છે. ફેર એટલેજ છે કે બને હાથ કોણી આગળથી વાળવા પડે છે. બાહુ (ભુજ) શરીરની લગોલગ રાખી હાથ આગળ રહેવા દેવા, હાથની મૂઠીઓ વાળવી, પરતુ અગૂદા બહાર ન રાખતાં માહે રાખવા, જમણો પગ જમીન પર મૂક્યો ન મૂક્યો કે તરતજ ડાબો પગ ઉપાડવો. સાદી ચાલે ચાલતા ધુટલુ વાળવામા આવે છે તેના કરતા વધારે વાળવાં અને શરીરનો ઝોડ આગલીમેર રાખવો. હળવે દોડતાં, જરા ઉતાવળે દોડતા, અને જોશભેર દોડતા શરીર કેવુ થાય છે તે પમી, ફફી અને ઊમી આકૃતિઓમા દર્શાવ્યુ છે.

દોડતાં કેવી રીતે ઊભા રહેવું તે પ્રથમ શીખવવું. પછી છોકરા બરાબર દોડે છે કે નહિ તે તરફ લક્ષ આપવું. છોકરાં થાકી ન જાય માટે તેમને પહેલે તો ૧૦૦ વાર લગી દોડવાને કહેવું. તેમની શક્તિ પ્રમાણે તેમનાથી ઓછું વધતું દોડી શકાશે. દોડવાની શરત રમાડવામાં છોકરા બહુ થાકી જાય એવી રીતે તેમને દોડાવવા નહિ. એકની પાછળ એક મહો ફેરવી અને એક હાર બનાવી છોકરાને અનેક રીતે દોડાવી શકાય.

પાઠ ૧૦મો.

હાથમાં બળ આણનારા કવાયતી ખેલ.

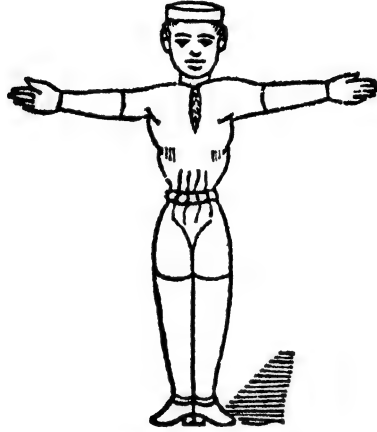
૧. ખેલ બહુ મહત્વના છે, કારણ કે એથી હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓ ભરાઈ મજબૂત થાય છે. એ પાત્ર છે, અને તે નીચે લખ્યા પ્રમાણે શીખવવા.

૧. સઘળા છોકરાને પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રાખવા અને તેમને હાથ સકડાવો^૧ એવો હુકમ કરવો, તથા તરતજ એક બે, એક બે એમ બોલવું. શિક્ષક એક કહે એટલે છોકરાએ હાથ લાખ્યા કરવા અને બે કહે ત્યારે ટૂંકા કરવા. એ પ્રમાણે શિક્ષક નબર બોલે ત્યાં લગી હાથ લાખ્યા ટૂંકા કરવા.

૨. આ ખેલમાં હાથ જોડા^૧ એવો હુકમ કરે છે. એ હુકમ આપ્યા પછી છોકરાંએ કોણી શરીરને અડકાડી અને હાથ સરખા સમાંતર આગળ કરવા અને એક બે, એક બે કહેતાં અનુક્રમે લાંબા ટૂંકા કરવા. (૮મી આકૃતિ જુઓ.)



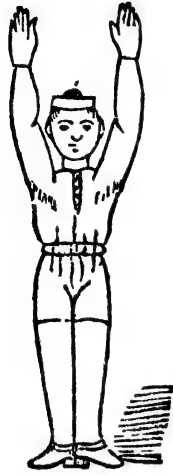
૮મી આકૃતિ.



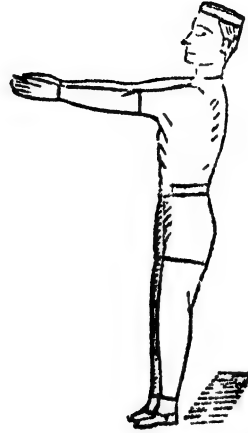
૯મી આકૃતિ.

૩. હાથ લાંબા^૨ એ હુકમ આપ્યા પછી અને હાથ છાતીપર મૂકી બેઠે બાજુએ સીધા લાંબા કરવા અને શિક્ષક એક બે, એક બે, કહે ત્યારે ફરી છાતીપર મૂકી લાંબા કરવા. (૮મી આકૃતિ જુઓ.)

૪. હાથ ઊંચા^૩ એવો હુકમ કરે તેવારે અને હાથ છાતીપર મૂકી સરખા ઊંચા કરવા, પાછળ પડવા દેવા નહિ. શિક્ષક એક બે બોલે તેવારે હાથ ઊંચા નીચા કરવા. (૧૦મી આકૃતિ જુઓ.)



૧૦મી આકૃતિ.



૧૧મી આકૃતિ.

૫ હાથ આગળ^૪ એ હુકમ આપ્યા પછી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાથ છાતીપર મૂકી સરખા સીધા આગળ ધરવા અને એક બે, એક બે બોલતા લાખા ટૂંકા કરવા. (૧૧મી આકૃતિ જુઓ).

આ કવાયત થઈ રહ્યા કેડે સાવધ એવો હુકમ શિક્ષકે કરવો અને છોકરાએ પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે બિભાં રહેવું છોકરાને આ કવાયત આવજા પછી નબર બોલવાની જરૂર નથી. શિક્ષક હુકમ કરશે એટલે છોકરાં બધી કૃતિ કરશે.

૪ એઇન્જ ફોર્વર્ડ્સ

પાઠ ૧૧મો.

સમતોલ રાખવું^૧.

એના બે પ્રકાર છે. ૧લો — ડાબા પગપર શરીર તોળી રાખી ઊભા રહેતી વખતે છોકરાએ પોતાના ડાબા પગની એડી જમણા પગના અગૂદાની લીટીમા રાખવી અને પછી ડાબો પગ જમીનને સમાતર રાખી ઉપાડવો. ઘુટણ ઢીલા ન રાખતા સીધા રાખવા. શરીર હલાવવું નહિ અને નજર સામે રાખવી એ રીતે ઊભા રહેવાને **હળવેથી પગ આગળ**^૨ એવો હુકમ કરવામા આવે છે.

પગ પાછળ^૩ એવો હુકમ આપ્યા પછી છોકરાએ પોતાના ડાબા પગનો અગૂદો જમણા પગની એડીની લગોલગ લાવવો. પગ ઉપાડી જમીનને સમાતર રાખવો. અગ હલાવવુ નહિ. પગ પાછળ આણુતા જમીનને લાગે નહિ માટે ડાબુ ઘુટણ જરાક વાળવુ.

છોકરા સ્થિર ઊભા રહ્યા પછી આ પાઠ તેમને બરાબર આવડે માટે પગ આગળ પાછળ મૂકવાને ધણીવાર કહેવુ. કોઈવાર છોકરા અર્ધ વર્તુલાકાર ગતિથી પગ પાછળ આણે છે, પરંતુ એથી શરીર હાલે છે અને એક પડખાપર વળવુ પડે છે. આ બાબતપર શિક્ષકે લક્ષ આપવુ.

બંને પગ પહેલા પ્રમાણે સરખા મૂકવાના હોય તો છોકરાંનો ડાબો પગ આગળ પડતાજ **એકદમ થાલો**^૪ એવો હુકમ કરવો, એટલે છોકરા પગ સરખા રાખી બરાબર ઊભા રહેશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણેજ જમણા પગપર શરીર તોળી રાખતાં શીખવવું.

છોકરાને આ કવાયત શીખવ્યાથી શરીર ન હલાવતાં સીધાં ઊભાં રહેતા આવડે છે, વળવું પડતું નથી. એક પગપર શરીર સમતોલ રાખી શકે છે અને ઘુટણપર બધો ભાર આવ્યાથી ઘુટણ બહુ મજબૂત થાય છે.

૨ જો પ્રકાર—છોકરાને પોતાના પગ જમીનપર બરાબર રાખવાને કહેવું. કોઈવાર છોકરા પોતાનો હાલતો પગ પાછલા પગના અગૂદાની આગળ મૂકે છે તેથી પગ એક એકપર ચઢી જાય છે, અને એક પડખાપર વળવું પડે છે.

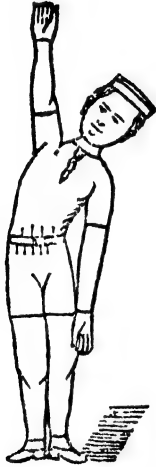
શિક્ષકે આગળ એવો હુકમ આપ્યા પછી છોકરાએ પોતાનો ડાબો પગ એક કદમ આગળ લાવી જમીનપર મૂકવો. ડોક નમાવવી નહિ ઘુટણ સીધું રાખવું અને શરીર હલાવવું નહિ થોડી વાર કેડે જમણો પગ ડાબા પગની થડમા લાવી શિક્ષકે હુકમ આપ્યા પછી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જમીનથી ઊંચો રાખવો અને જમીનપર મૂકવાને કહ્યા પછી નીચે મૂકવો છોકરાં સરખા ઊભાં રહ્યા કેડે શિક્ષકે ફરીને આગળ એવો હુકમ કરવો અને છોકરાએ દૃષ્ટિ સામે રાખી કવાયતી ચાલે ચાલવા માડવું.



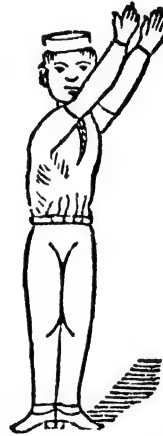
પાઠ ૧૨ મો.

હાથ પગમાં જોર આણનારા ક્વાયતી ખેલ.

એ ખેલ નવ છે અને બહુ મહત્વના છે, માટે છોકરાને લક્ષપર્વક શીખવવા. એ ખેલ શરૂ કરતા નીચે પ્રમાણે હુકમ આપવામાં આવે છે.



૧૨મી આકૃતિ.



૧૩મી આકૃતિ.

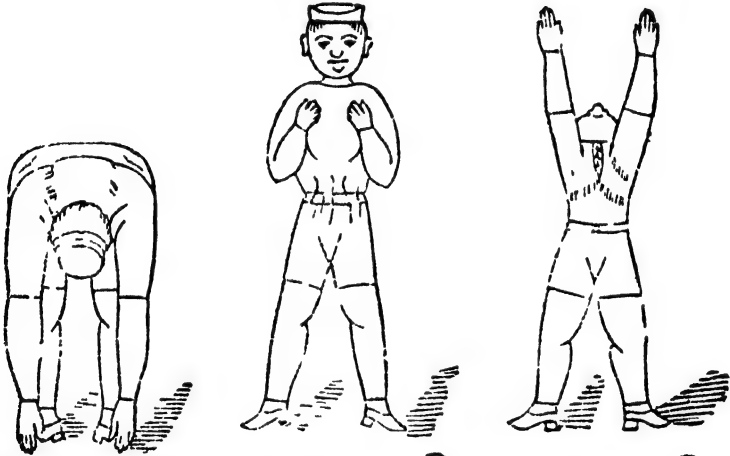
વજો, બાજૂ જમણી^૧ --જમણો હાથ ડાબો કરવો અને વળીને ડાબો હાથ ડાબા ઘુટણની પાસે લાવવો (૧૨મી આકૃતિ જુઓ).

વજો, બાજૂ ડાબી^૨—ડાબો હાથ ડાબો કરવો અને વળીને જમણો હાથ જમણા ઘુટણની પાસે લાવવો પગ સીધા રાખવા. જે બાજૂએ છોકરાને વળાવવા હોય તે બાજૂ શિક્ષકે કહેવી. છોકરાને થો-

ભાવવાં હોય તેવારે સાવધ એ હુકમ આપવો અને છોકરાંએ પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવું.

૨ હાથ ઊંચા, બાજુ ડાબી^૧—બને હાથ ઊંચા કરી ડાબી બાજુએ સીધા રાખવા. એડી હલાવવી નહિ. (૧૩મી આકૃતિ જુઓ).

હાથ ઊંચા, બાજુ જમણી^૨. બને હાથ ઊંચા કરી જમણી બાજુએ સીધા રાખવા.



૧૪મી આકૃતિ. ૧૫મી આકૃતિ. ૧૬મી આકૃતિ.

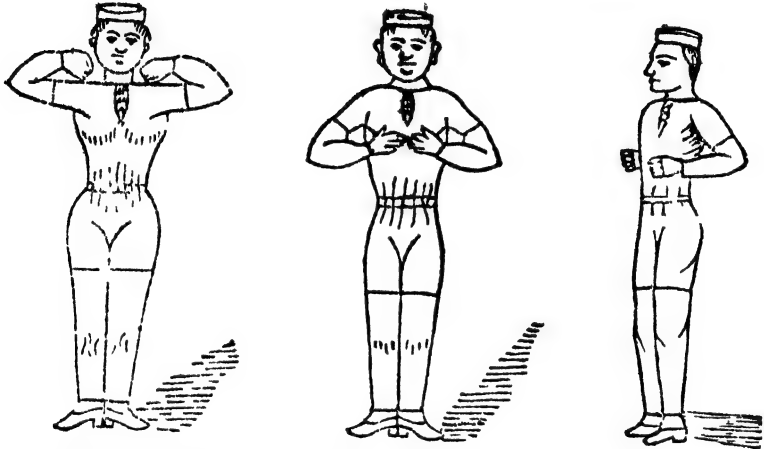
ડાબો પગ દૂર, વળો^૩—ડાબો પગ એક કદમ દૂર મકી બને હાથ જમીનને પહોંચે ત્યાં લગી નીચા વળવું. (૧૪મી આકૃતિ જુઓ) એક કહેતા હળવે ઊડી બને હાથ છાતીપર

૧ સ્વિગ આમ્સ—એબવહેડ—લેફ્ટ

૨ સ્વિગ આમ્સ—એબવહેડ—રાઇટ.

૩ લેફ્ટ ફુટ અપાર્ટ—મેન્ડ

મૂકવા, ધુટણ સીધા રાખવા, અને સરખા ઊભા રહેવું (૧૫મી આકૃતિ જુઓ) એ બોલતા બંને હાથ માથાપર સીધા ઊભા કરવા (૧૬મી આકૃતિ જુઓ). ત્રણ કહેતા હાથ છાતીપર મૂકવા (૧૮મી આકૃતિ જુઓ), અને ફરીને પહેલાની પેઠે અનુક્રમે વળવું, ઊભા રહેવું, વગેરે. થોભવાનો હુકમ મળતાં લગી એ પ્રમાણે કર્યાં કરવું.



૧૬મી આકૃતિ. ૧૮મી આકૃતિ. ૧૯મી આકૃતિ.

૪ ખભાપર હાથ-આગળ^૧—સરખા ઊભા રહી ખભાપર હાથ મૂકવા અને હાથા ટૂંકા કરવા (૧૭મી આકૃતિ જુઓ).

૫ છાતીપર હાથ-પાછળ^૨—સરખા ઊભા રહી બંને હાથ છાતીપર મૂકવા. (૧૮મી આકૃતિ જુઓ) પછી પાછળ એવાં હુકમ આપેથી કોણી એકદમ નેરથી પાછળ લાવવી હાથના પંજા ઉઘાડા રાખવા નહિ મૂકીઓ વાળવી (૧૯મી આકૃતિ જુઓ).

૧ હેન્ડસ ઓન શોલ્ડર્સ-ઐટ્વર્ડસ ૨ હેન્ડસ ટુ ચેસ્ટ-બેક-વર્ડસ ૩



૬ ડાબો પગ દૂર-જમણું ધું-
ત્રણ વાળો-હાથ છાતીપર-એક
કહેલાં વારને બંને હાથ પાછો રાખી જે
ધુંટણ વાળવાને કહ્યું હોય તે ૨૦મી
આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વાળી એક
કદમ આગળ જવુ. બે કહેતાંજ કહેલો
હાથ એકદમ જોરથી આગળ કરવો, અને
ત્રણ કહેતાંવારને આગળ કરેલો હાથ
પાછળ લેઇ તેજ પ્રમાણે બીજો હાથ

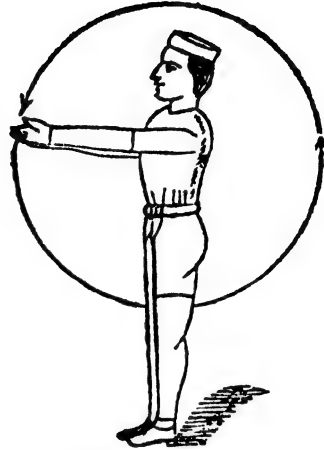
૨૦મી આકૃતિ. આગળ કરવો. એક, બે, ત્રણ,
બોલવામાં આવે ત્યારે એ પ્રમાણે વારાફરતી કર્યાં કરવું. બંને
એકદમ^૨ એવો હુકમ આપ્યા પછી બંને હાથ એક પછી એક
ઝટ આગળ પાછળ કરવા. કોણી શરીરને લાગવા દેવી નહિ.
એક બે, એક બે બોલવાનો ક્રમ શિક્ષકે એક સરખો રાખવો
અને થોભાવવાનું હોય તેવારે તેવો હુકમ આપવો.

૭ હાથ હલાવો^૩—પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભા
રહી હલાવો એવો હુકમ શિક્ષક આપે તેવારે બંને હાથ
આગલીમેર જોડી અને બાજુએ બની શકે તેટલા ઊંચા હલાવવા.
હાથ સરખા હલાવવા અને પાછળ લેઇ જઇ શકાય તેટલા લેઇ જ-
વા. હાથ પાછળ લેઇ જતા આવડે ત્યારે પાછલી મેર જોડી શકાય
એવી રીતે રાખવા.

૧ ૧ લેફ્ટ ફુટ અપાર્ટ-બેન્ડ રાઇટ ની-હેન્ડસ ટુ ચેસ્ટ ૨ ૬
ટુગ્ધર ૩ સ્વિગ



૨૧મી આકૃતિ.



૨૨મી આકૃતિ.

હાથ સીધા—જમણા^૧—ડાબું ઘુટણ વાળી જમણો હાથ સીધો ઊંચો કરવો. પગનું અંતર એક કદમ રાખવું (૨૧મી આકૃતિ જુઓ)

હાથ સીધા—ડાબા^૨—જમણું ઘુટણ વાળી ડાબો હાથ ઊંચો કરવો. પગનું અંતર એક કદમ રાખવું.

૯ હાથ આગળ^૩—મૂઠીઓ વાળી બંને હાથ સરખા આગળ કરવા. ખભા મીઠા રાખવા. પછી આગળ કરેલા હાથ હળવે પાસે લાવી નીચે મૂકવા અને ધીમેથી ડોક પર લેઈ જવા (૨૨મી આકૃતિ જુઓ)

હાથ પાછળ^૪—હાથ પાછળ આણવા અને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હળવે રડીને પાછલી મેર ઊંચા નીચા કરવા હાથ આગળ અને પાછળ લાવતા શરીર હાલવા દેવું નહિ અને નમાવવું નહિ.

૧. ચાર્જ રાઈટ ૨ ચાર્જ લેફ્ટ ૩ હેન્ડસ ફોર્વર્ડસ.

૪ હેન્ડસ બેકવર્ડસ

આ નવ પ્રકાર તેમના અકપરથીજ ઓળખતાં આવડવા
જોઈએ. સ્પર્ધાને માટે છોકરાના બે વર્ગ કરવા

પાઠ ૧૩મો.

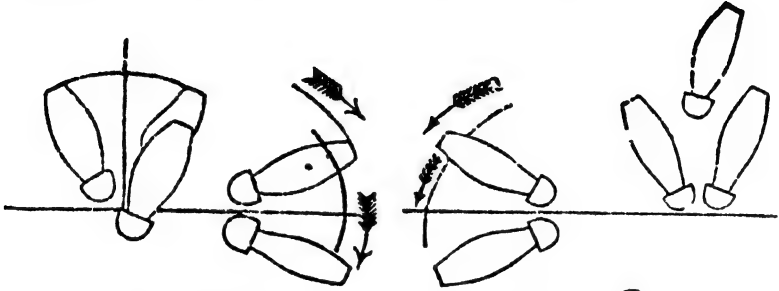
ફરવું.

હાથ ઊંચા, નીચા, આગળ અને પાછળ લેઈ જવાની ક્વાયત
છોકરાને આવડે એટલે તેમને ફરતા શીખવવું, કારણ કે એથી
તેમને સ્થિર ઊભાં રહેતા આવડે છે જે છોકરાને ફરતાં શીખવેલું
હોતું નથી તેમને સરખાં ઊભા રહેતા આવડતું નથી અને તેથી
આખો વર્ગ બગડી જાય છે

ફરવામાં ડાબી એડી જમીનપરથી બિલકુલ ઉપાડવી નહિ.
જેમ બારણું ચણીઆરાપર ફરે છે તેમ એ એડીપર ફરવું જોઈએ.
જમણીમેર ફરવું હોય તો જમણો પગ જમણી મેર વાળી શકાય
એવી રીતે જરા પાછળ લેવો અને ડાબા ફરવું હોય તો જમણો
પગ આગળ આણવો. ઘુટણ સીધા રાખવાં અને શરીરનો ઝોક
આગળ રાખવો.

ફરવામાં ક્રિયા ક્રિયા હુકમ આપવામા આવે છે અને તે
આખ્યા પછી કંઈ કંઈ કૃતિઓ કરવી પડે છે તે હેઠળ ખતાવ્યું છે.

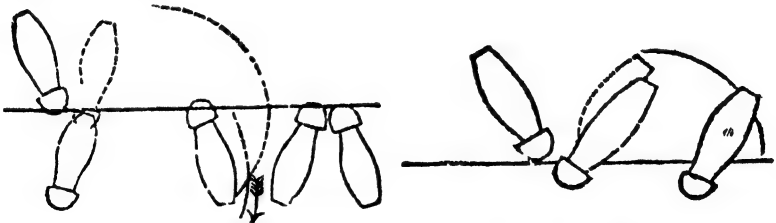
જમણા ફરો^૧—આ હુકમ આપેથી જમણા પગની લાગ
ઝટ ડાબી એડીની પાસે મૂકી સીધા ઊભા રહેવું. એ કહેતાં બને
પગના અગૂદા ઊંચા કરી એડીપર ઊભા રહેવું અને જમણી
બાજુએ પા ચક્ક ફરવું. (૨૩મી આકૃતિ જુઓ).



૨૩મી આકૃતિ.

૨૪મી આકૃતિ.

ડાબા ફરો^૨—જમણા પગની એડી ડાબા પગની લાગની
પાસે લાવી સીધા ઊભા રહેવું. એ કહેતાંજ બને પગના અગૂદા
ઊંચા કરવા, એડીપર ઊભા રહેવું અને ડાબી બાજુએ પા ચક્ક
ફરવું (૨૪મી આકૃતિ જુઓ).

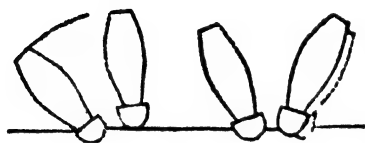


૨૫મી આકૃતિ.

૨૬મી આકૃતિ.

જમણી તરફ ફરો^૩—જમણો પગ ડાબા પગની એડીની

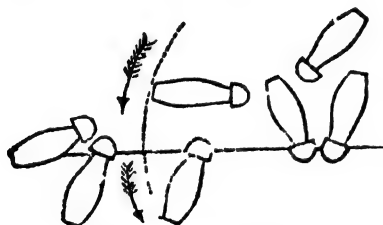
પાસે રાખવો અને શરીર ટટાર રાખી ઊભા રહેવું. એ કહેતાંને વાર બંને પગના અંગૂઠા ઊંચા કરી એડીપર ઊભા રહેવું અને જમણી મેર અડધું ચક્ર ફરવું. ત્રણ ખોલતાં ઝટ જમણો પગ ડાબા પગની થડમાં આણી સીધા ઊભા રહેવું (૨૫મી આકૃતિ જુઓ.)



૨૫મી આકૃતિ.

મેર (અથવા ડાબી મેર) અડધું ચક્ર ફરવું (૨૬મી આકૃતિ જુઓ).

પા ફેરો જમણીમેર ફેરો^૨—અગૂઠા તરત ઊંચા કરી જમણા ફેરાના ચોથા ભાગ નેટલો ફેરો ફરવો. (૨૭મી આકૃતિ જુઓ).



૨૬મી આકૃતિ.

આકૃતિ જુઓ).

પોણા ફેરો ડાબી તરફ ફેરો^૪—જમણી એડી ડાબા પગના અંગૂઠાની પાસે રાખી સીધા ઊભા રહેવું. એ કહેતા

પોણા ફેરો જમણી

તરફ ફેરો^૩—જમણી મેર ફરતા ને કૃતિ કરવાને કહ્યું છે તે પ્રમાણે કરવું, અને જમણી મેર પોણા ફેરો ફરવો. (૨૮ મી

૧ હાફ-રાર્ઈટ (ઓર લેફ્ટ)ટર્ન ૨ ક્વોર્ટર-રાર્ઈટ-ટર્ન ૩.

શ્રીકવોર્ટર્સ-રાર્ઈટ અખાઉટ-ટર્ન ૪ શ્રી કવોર્ટર્સ-લેફ્ટ અખાઉટ ટર્ન.

અને પગના અંગૂઠા ઊંચા કરવા, અને એડીપર ઊભા રહી ડાબી મેર પોણો ફેરો ફરવો. ત્રણ કહેતાં જમણો પગ તરત ડાબા પગની પાસે લાવી સીધા ઊભા રહેવું (૨૮મી આકૃતિ જુઓ.)

ફેરો ફર્યા પછી છોકરાને પહેલાની પેટે ઊભા રાખવા હોય તો સીધા બરાબર એ હુકમ કરવો, અને છોકરાએ પોતાની જમણી બાજુએ ફેરો ફરી અગાડીની પેટે ઊભા રહેવું. પરતુ છોકરાએ જમણીમેર અથવા ડાબીમેર પોણો ફેરો ફર્યા કેટે તેમને અગાડીની પેટે ઊભા રાખવા હોય તો અનુક્રમે ડાબી અને જમણી બાજુએ નેટલોજ ફેરો ફરી પહેલાની પેટે ઊભા રહેવું.

પાઠ ૧૪મો.

વાંકા વળવું.



એ શીખવવાના બે પ્રકાર છે ૧લો પ્રકાર જમણી (અથવા ડાબી) મેર વાંકા વળો.-^૧

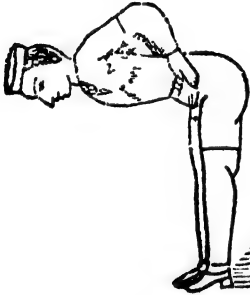
તૈયાર એવા હુકમ આપ્યા કેડે ૨૯મી આકૃતિમા દર્શાવ્યા પ્રમાણે છોકરાએ પોતાના હાથ કમરપર રાખવા અગૂઠા પીઠ તરફ ફરી આગળા કમરપર આગલી બાજુએ રાખવા. અને કાણી તથા ખભા પાછળ શરીરની લગોલગ રાખવાં.

છાતી ઊંચી કરવી, ફૂલાવવી નહિ એક કહેતા છોકરાએ જમણીમેર વાંકા વળવું. જમીનપરથી ૨૯મી આકૃતિ. પગ ઉપાડવો નહિ. પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે

૧ લીન દુધ રાઇટ (આર લેફ્ટ)

ડોક રાખવી. શરીર વાંકુ વાળવુ હોય તેટલીજ ડોક વાંકી વાળવી. એ બોલતાં હળવે હળવેપહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ.

શિક્ષક વાકા વળવાને કહે તેવારે જમણી કે ડાબી (જે બાજુ કહી હોય તે) બાજુએ વાંકા વળવુ. આગળ અથવા પાછળ વાકા વળવુ નહિ. વાકા વળવામા શરીરનો ઉપલો ભાગ જેટલો વાળવાને કહે તેટલો વાકો વાળવો. ડાબા પગપર જોર રહે એવી રીતે વાકો વાળવો. એવી રીતે છોકરા વાકાં વળ્યા પછી તેમને સાવધ એવો હુકમ આપવો એટલે તેઓ હાથ નીચે છોડી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેશે.



રજો પ્રકાર—આગળ વાંકા

વજો^૧—તૈયાર એવો હુકમ કરવો અને છોકરાંએ પહેલા પ્રકારમા કહ્યા પ્રમાણે હાથ રાખી ઊભા રહેવુ. એક કહેતા ૩૦મી આકૃતિમા બતાવ્યા પ્રમાણે હળવે રહીને શરીર આગલી બાજુએ વાકુ વા-

૩૦મી આકૃતિ. જવુ, ધુટણ સીધા રાખવાં અને બને પગ ભોયપર દઢ રાખવા. ઊભા રહેતી વખતે જેવી રીતે ડોક ટટાર રાખવી જોઈએ તેવી રીતે વાકા વળતી વખતે પણ ટટાર રાખવી, લપડતી રાખવી નહિ અથવા જમણી કે ડાબી મેર હાલવા દેવી નહિ. એ કહેતા ધીમેથી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ. પછી પાછા વાકા વળવુ, ફરી ઊભા રહેવુ. એમ ઘણીવાર કરવુ અને શિક્ષક સાવધ એવો હુકમ કરે ત્યારે છોકરાંએ હાથ છોડી દધ પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવુ.

પાઠ ૧૫મો.

ક્રદ્વું.

ક્રદ્વકો મારવાના ઘણા પ્રકાર છે, પરંતુ આ નાના પુસ્તકમાં
જિભા રહી કેવી રીતે ક્રદ્વકા મારવા તે બતાવ્યું છે.

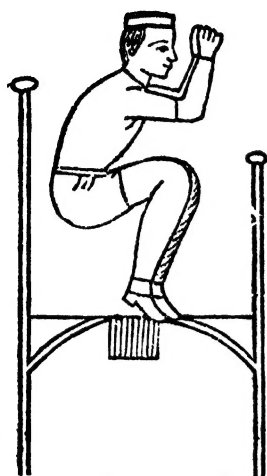
ક્રદ્વવાના ત્રણ પ્રકાર હેઠળ આપ્યા છે —

૧ નીચેથી જિએ 'ક્રદ્વુ'¹, ૨. છોટે ક્રદ્વુ², અને ૩ જિએથી
નીચે ક્રદ્વુ ³



નીચેથી જિએ ક્રદ્વતી વખતે પ્રથમ એક બે
કુટ જિયુ લાકડાનું ઢીમચુ લાવી જમીનમાં સજડ
ઘટવું અને તેપર કદી જવું. પછી વારા ફરતી
એક કરતા એક જિયું ઢીમચુ લાવી તેપર ક્રદ્વું.
આ રીતે ક્રદ્વું બે ઢીમચાપર ક્રદ્વું હોય તેનાથી
થોડાક તનુને છોટે પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે
જિભા રહેવું અને મઠી વાળી (અગૂડા અંદર
રાખવા) હાથ સીધા રાખી જિયા નીચા કરવા;
અને ઘુટણ વાળવા અને એડી જિયી કરવી એમ
ત્રણવાર કરી ઝટ ઢીમચાપર ક્રદ્વકો મારવો અને
૩૧મી આકૃતિ. ૩૧મી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેપર થોડી
વાર જિભા રહી હાથ આગળ કરી નીચે ક્રદ્વું.

૧ ક્ષીપ હાઈટ ૨ ક્ષીપ વિડથ ૩ ક્ષીપ ડેપ્થ



દીમચાપર ફૂંકો મારતાં આવડે એ-
ટલે એ લાકડીને દોરી બાંધી તેના મધ્ય
ભાગે નિશાન કરવું અને તેપર ફૂંકો માર-
વો. (૩૨મી આકૃતિ જુઓ).

થોડે છેટે ફૂંકતી વખતે પ્રથમ સાવધ
એ હુકમ આપ્યા કેડે ઊભા રહેવાને કહેલું
છે તે પ્રમાણે ઊભા રહેવું. જોણીમેર ફૂંકવું
હોય તેણી તરફ પગ રાખી ઊભા રહેવું.
પછી નીચેથી ઊંચે ફૂંકવામાં હાથ ઊંચા નીચા
કરવાને કહેલું છે તે પ્રમાણે ત્રણવાર કરી

૩૨મી આકૃતિ. અને બને હાથ આગળ રાખી ફૂંકો મારવો.
ઉપર કહ્યા પ્રમાણેજ પાછલીમેર અને જમણી તથા ડાબી બાજુએ
ફૂંકતા શીખવવું. છોકરાથી બરાબર ફૂંકી શકાય અને ઇજ્જત ન આવે
માટે ખાડો ખોદી તેમા થોડી રેતી પૂરવી અને તેપર ફૂંકવાને કહેવું.

ઊંચેથી નીચે ફૂંકવામા પગની નીચેની જગ્યા કાઠક ઊંચી
હોવી જોઈએ જે જગ્યાપર ફૂંકો મારવો હોય તે જગ્યા પોચી
હોવી જોઈએ તે પોચી ન હોય તો ઝીણી રેતી પાથરવી. જેપર
ઊભા રહી ફૂંકો મારવો હોય તે ઊંચું નીચું થાય એવું હોય તો
ઠીક, નહિતો માટીનો ઢગલો કરી અથવા માટીનો નાનો કોટ બ-
નાવી તેપરથી ફૂંકો મારતાં શીખવવું. એ રીતે ફૂંકતી વખતે
પણ ઉપર કહ્યા પ્રમાણેજ હાથ ઊંચા નીચા કરી લાગલો ફૂંકો
મારવો.

રજા આપવી.

ફરે!^૧ એવો હુકમ શિક્ષકે આપ્યા પછી છોકરાએ પોતાની જમણી બાજુએ ફરવું. આ હુકમ હમેશ જમણી મેર ફરે!^૨ એ શબ્દોમાં આપવામાં આવે છે. છોકરાં જમણી મેર ફરે એટલે રજા^૩ એવો હુકમ કરવો, અને આગલી મેરનાં છોકરાએ એક કદમ ડાબી બાજુએ પાછળ જવું અને પાછલી મેરનાં છોકરાંએ જમણી બાજુએ એક કદમ આગળ આવવું. પછી થોડીવારે પોત પોતાને ઘેર જવું.

છોકરાની એકજ હાર હોય તો તે હારમાંના છોકરાંએ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જમણી અથવા ડાબી બાજુએ ફરી ડાબી મેર એક કદમ પાછળ જવું અને લગાર ઊભા રહી પોત પોતાને ઘેર જવું.

૧. ટર્ન ૨. રાઇટ ટર્ન ૩ ડિસ્મિસ



